

LIBROS

CHRISTOPHER VASEY © URANO

El pequeño libro de la medicina natural

■ A diferencia de la medicina tradicional, la naturopatía parte de una pregunta fundamental: ¿por qué enfermamos? En lugar de concentrarse en eliminar los síntomas de la enfermedad, busca comprenderla y evitar las causas que la producen. Por eso, cada vez más personas se interesan en una medicina más natural y menos agresiva, que no sólo se propone vencer las dolencias, sino favorecer la salud y mejorar la calidad de vida. Christopher Vasey, uno de los naturópatas más reconocidos del mundo, autor de títulos tan difundidos como 'Las toxinas: cómo eliminarlas del organismo', nos propone una nueva obra en la que expone de forma sencilla y accesible cómo recuperar el bienestar y mantenerlo gracias a la medicina natural. Mediante un enfoque personal, basado en una serie de principios alimenticios junto a ciertos hábitos físicos, psíquicos y emocionales, nos enseña a reequilibrar el organismo para gozar de una vida larga y saludable.



BERNARD PRIEUR Y SOPHIE GUILLOU © URANO
Dinero y pareja

■ El dinero es un tema tabú en las relaciones sentimentales: según los terapeutas, las parejas de hoy hablan con más libertad de sus problemas sexuales que de sus divergencias en temas monetarios. Sin embargo, la economía constituye un aspecto central de las relaciones, porque a partir de ésta se articulan las dependencias. Si no se tiene en cuenta, el dinero se puede convertir en un instrumento de opresión, chantaje y manipulación. En la obra más clara y accesible publicada sobre este tema, el terapeuta familiar Bernard Prieur, en colaboración con la periodista Sophie Guillou, aborda los aspectos más peliagudos de la economía en pareja, así como la mejor forma de gestionarlos: el reparto de gastos, las posibles rivalidades, la manutención de los hijos, las difíciles cuentas del divorcio...



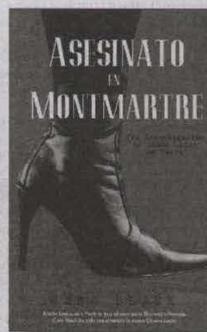
YVES-ALEXANDRE THALMANN © URANO
Libérate de la culpabilidad

■ El sentimiento de culpa debería actuar como un mecanismo de alarma que avisa cuando no estamos actuando correctamente, pero ¿qué hacer cuando la culpabilidad nos invade, cuando nos sentimos mal tanto por lo que hacemos como por lo que no hacemos y la culpa empieza a inundar todas las esferas de nuestra vida? Partiendo de un enfoque totalmente distinto al de otros trabajos publicados, que se revelan ineficaces a largo plazo, el psicólogo y experto en desarrollo personal Yves-Alexandre Thalmann ofrece un planteamiento infalible para poner fin a la excesiva e injustificada culpabilidad. A partir de numerosos ejemplos extraídos de la vida cotidiana y de su propia experiencia, el doctor Thalmann nos explica la verdad sobre este sentimiento: la culpa proporciona una sensación de control sobre el otro y sobre el mundo.



EILEEN WILKS © LA FACTORÍA DE IDEAS
Peligro tentador

■ Lily Yu, una detective de San Diego, investiga una serie de macabros crímenes que parecen haber sido causados por un hombre lobo... y para cazar al asesino tiene que infiltrarse en los clanes. Solo hay un hombre que puede ayudarla, un hombre lobo llamado Rule Turner, príncipe de los lupi, cuya presencia carismática inquieta a Lily profundamente. La lógica y el honor exigen que Lily mantenga las distancias, pero la atracción entre ambos es inmediata y devastadora, más allá de la razón y la lógica humanas. En su carrera contra el mal, Lily se enfrentará a pruebas que jamás hubiera imaginado, y con un hombre en el que no está segura de poder confiar cubriéndole las espaldas.



CARA BLACK © LA FACTORÍA DE IDEAS
Asesinato en Montmartre

■ Cara Black ha construido una sólida carrera sobre las novelas que narran las aventuras de la detective Aimée ambientadas en París. En sus páginas se puede disfrutar de la ciudad de la luz como si se paseara por sus calles. Es la serie de la que se habla en toda Europa. Al intentar salvar a una amiga de la niñez (ahora policía) de ser acusada de asesinato, Aimée se cruza en el camino de los personajes más curiosos de Montmartre: separatistas corsos radicales, gánsteres, los Servicios de Seguridad, prostitutas, descendientes de artistas y otros bohemios... Identificar al verdadero asesino acerca a Aimée a la resolución del misterio que rodea la muerte de su propio padre, unos años antes, en una explosión en la plaza Vendôme, una muerte que todavía acecha sus pensamientos. No descansará hasta que descubra quién fue el responsable.



Mª DEL CARMÉ BANÚS Y MONTSERRAT RIBOT © URANO
De single a LP

■ No cabe duda de que los singles se han convertido en un fenómeno que ha irrumpido con fuerza en la sociedad. Esta nueva 'clase social' engloba un amplio espectro de circunstancias personales diferentes aunque con una situación en común: la vida impar. Pensando en aquellos singles que viven su soledad como un puro trámite, que están deseosos de encontrar su relación definitiva, las autoras ofrecen un método comprobado que ya ha permitido a centenares de personas encontrar el amor. Tras descubrir qué factores limitadores te han impedido encontrar pareja hasta el momento y qué mitos del amor romántico estaban detrás de muchas de tus frustraciones, serás capaz de distinguir entre el verdadero amor y sus 'sucedáneos'.



MARCI SHIMOFF © URANO
Feliz porque sí

■ Marci Shimoff, escritora de éxito mundial y coautora de la serie 'Sopa de pollo para el alma', el más importante fenómeno de toda la literatura de desarrollo personal, vuelve con su esperado nuevo título: 'Feliz porque sí'. En esta obra, la reconocida líder espiritual ofrece el primer programa holístico para experimentar la auténtica felicidad, un estado neurofisiológico de paz y bienestar que surge del interior y no depende de circunstancias externas. Cuando uno es 'feliz porque sí', no necesita manipular el mundo que le rodea, porque experimenta dicha y serenidad en cualquier situación, incluso cuando le invade la ira o la tristeza. Sin embargo, no basta con tomar la decisión para empezar a ser 'feliz porque sí': la felicidad también hay que practicarla.